



VOR PRUNG Wir können alles persönlich besprechen.









Die VGH Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

Stefan Brandt

Feldtorweg 9 37120 Bovenden Tel. 0551 5083534 vertretung-brandt@vgh.de

Meier & Warneke OHG

Königsberger Str. 2 37083 Göttingen Tel. 0551 507360 mw.ohg@vgh.de

Andreas Fritsch

Götzenbreite 2 37124 Rosdorf Tel. 0551 793330 fritsch@vgh.de

Tanja Schatte

Nußanger 6 37079 Göttingen Tel. 0551 63922 schatte@vgh.de

Holger Jortzik e.K.

Hakenbreite 15 37127 Dransfeld Tel. 05502 94242

Lange Str. 56 37139 Adelebsen Tel. 05506 97171 team.jortzik@vgh.de











endlich wieder raus an die frische Luft. Und dieser Sommer verspricht, das herrliche Außengelände des Sportzentrums wieder nahezu ohne Einschränkungen nutzen zu können. Daher haben wir Dir eine Vielzahl der Möglichkeiten, die sich Dir bieten, mal zusammengestellt.

Fit werden ist gerade, wenn es auf den Sommer zugeht, immer ein spannendes Thema. Daher gibt es zahlreiche Tipps, wie Du für Dich die richtige Sportart findest, wo Du Dich in Form bringen kannst, was Dir dabei hilft und was eher nicht. Nicht nur im Kapitel "Bewegendes" ab Seite 26 findest Du dazu viel Lesenswertes. Und schließlich beantworten wir die Frage, was Du machst, wenn Du es übertrieben hast.

Ohne Übertreibung stand in diesem Winter mit der Universiade eines der internationalen studentischen Sporthighlights auf dem Programm - bis Corona kam und auch zwei Göttinger Studierende vor eine große Enttäuschung stellte. Definitiv keine Enttäuschung ist für Dich das Sportprogramm, das Dich in diesem Sommersemester erwartet.

In diesem Heft findest Du alles, was Du wissen musst - vom Kursprogramm bis zum legendären DIES Academicus, den wir dieses Jahr hoffentlich wieder unbeschwert zusammen feiern können. Bis dahin viel Spaß bei Lesen des neuen Seitenwechsels. Und nicht nur Print: Online findest Du noch weitere spannende Themen von kleinen Bällen bis hin zu großen Hunden.

- Euer Seitenwechsel-Team -

Herausgeberin:

Zentrale Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport

Gutenbergstraße 60 37075 Göttingen

Komm. Leitung:

Dr. Arne Göring (V.i.S.d.P.) Tel. 0551 39-25652 E-Mail: zhs@sport.uni-goettingen.de

Redaktionsleitung:

Eike Bruns Dr. Mischa Lumme

AD, Gestaltung & Satz:

Mark Schöningh

Redaktion:

Senay Agrak, Charlotte Bendler, Lillian Grebenstein, Hannah Keil, Nadja Lammerich, Lina Rinne, Esther Semmelhack

Lektorat & Diversität:

Cathrin Cronjäger

Fotos:

Freepik//artroomstudio, wayhomestudio, Drawlab; iStock//hrabar, microgen, monkeybusinessimages, Zoner Photo Studio 17, fizkes, Bojan89, Anna Wolska-Rzewuska, imtmphoto, shironosov, Image Source, Bepsimage, InstaBeauty Pro, mtoome: FISU, Archiv, Rieke Bruns, Yannik Freyberg

Anzeigen:

Dr. Mischa Lumme Tel. 0551 39-25649

E-Mail: mlumme@sport.uni-goettingen.de

Druck:

klartext

Gedruckt auf 100% Altpapier, ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel und dem EUeco Label, FSC zertifiziert.

Druckauflage:

Das Magazin seitenwechsel entsteht in Kooperation der Zentralen Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen.

Kooperationen





hochschulsportverband













Joggen und Radfahren sind schon da, Hockey, Volleyball oder Basketball kommen spätestens im Frühjahr dahin: Raus an die frische Luft. Und da sind wir für Dich da, denn der Sommer ist die schönste Zeit im Hochschulsport. Die großzügigen Außenanlagen laden Dich und Deine Freunde zu langen Sommerabenden mit jeder Menge Sport und Spiel aber auch chilligen Momenten ein.

Da das große Sportzentrum zwischen dem Hauptcampus und der Norduni leicht mit dem Bus oder zu Fuß zu erreichen ist, treffen sich hier Studierende und Bedienstete aus allen Bereichen der Universtität. Für ein erstes Workout bietet sich auch das Fahrrad an, mit dem Du die kleine Steigung auf dem Weg zur Sportanlage erklimmst.

Egal wann Du das Sportgelände betrittst – es ist immer sofort der Sportsgeist zu spüren. In den frühen Morgenstunden drehen die ersten Jogger*innen ihre Runden und die ersten Trainingsgäste nutzen

das FIZ oder die zahlreichen weiteren Sportmöglichkeiten. Entweder rasselt die Kette der Korbanlagen auf dem Basketballfeld, wenn der Ball durch die Reuse fliegt, oder der typische Tennis-Sound schallt von den frisch sanierten Tennisplätzen rüber auf den Radweg hoch zum Haupteingang mit den Fahrradständern.

"Die Atmosphäre in den Sommermonaten ist ganz besonders"

Die vier Mini-Soccer-Felder sind meistens ab dem Nachmittag gut besucht und der Hochschulsport startet mit den Kursen auf den Rasenflächen meistens ab 16:00 Uhr. Dann fliegen die Frisbees, das Rugby-Ei oder die unterschiedlichsten Bälle über den grünen Rasen.

"Die Atmosphäre in den Sommermonaten ist ganz besonders", schwärmt Dr. Mischa Lumme vom Team des Hochschulsports. "Gerade aufgrund Links: RoundNet als Ausleihe bei der my.Box Mitte: Basketball Außenanlage Rechts: SoccerCourts und Multisport-Außenanlagen nebst Tennisplätzen









Links: Die my.BOX bietet diverse Sportgeräte zum Ausleihen Rechts: Ein Blick ins Stadion





der Verlagerung der sportlichen Aktivitäten während der Coronazeit nach draußen haben wir unsere Außenanlagen nochmal weiterentwickelt und die Attraktivität gesteigert", so Mischa weiter.

Ein Klassiker ist der IFL-Beach, der neben fünf Beachvolleyballfeldern auch einen Platz für Beachhandball beherbergt. "Wenn die Zehen den Sand berühren, kommt hier echtes Strand-Feeling auf", erzählt Amelie Bruns aus dem studentischen Serviceteam des Hochschulsports mit sichtlicher Vorfreude.

Das Serviceteam betreut die Außenanlagen während der Sommermonate und gibt auch in der my.Box die Sport- und Spielgeräte an die Hochschulsportmitglieder aus, die die Rasenflächen nutzen möchten. An der my.Box stehen etliche Spiele zur Auswahl, die alleine oder im Team gespielt werden können. "Im letzten Sommer war RoundNet eindeutig das beliebteste Spiel", erinnert sich Amelie. RoundNet, oder auch Spikeball genannt, ähnelt dem Beachvolleyball, wird aber um ein kleines Trampolin herum gespielt, auf das ein kleiner Gummiball geschlagen werden muss. Ein weiterer gern gespielter "Parkklassiker" ist das Wikingerschach, bei dem zwei Teams jeweils mit sechs Wurfhölzern versuchen, die Hölzer der anderen Mannschaft umzuwerfen.

Die benötigten Spiel- und Sportgeräte könnt ihr in der "my.Box" im Herzen des Hochschulsportgeländes leihen. Seien es Bälle, Schläger, Frisbees oder Kugelhanteln, jedes Mitglied kann sich die gewünschten Geräte gegen einen Pfand ausleihen und auf dem großen Gelände beliebig benutzen. Mitarbeiter*innen des Hochschulsports sind während der Öffnungszeiten immer anwesend, um bei Fragen weiterzuhelfen. Das Konzept der my.Box

ist im Sommer 2021 eingeführt worden und wird stetig erweitert. Viele Studierende nutzen das Sportgelände als Rückzugsort vom Uni- und Alltagsstress. Besonders in den Sommermonaten nach produktivem Lernen oder anstrengendem Sport kommen sie gerne zusammen und genießen die ausgelassene Atmosphäre. Wenn die Sonne langsam über den Hügeln auf der anderen Seite des Leinetals untergeht, herrscht eine ganz besondere Stimmung. Während die Einen die letzten Minuten in der Dämmerung für einen Entscheidungssatz im Roundnet nutzen, stoßen andere nach ihrer Sporteinheit auf einen schönen Tag an und lassen die Seele baumeln. Bis dann langsam die kühle Sommernacht den Tag verdrängt und die Sportbegeisterten zufrieden auf ihre Fahrräder steigen und vom Sportzentrum den Berg runter rollen.

Diese besondere Atmosphäre erlebt den Höhepunkt beim DIES Academicus: Dieses Jahr am 1. Juni kommen bis zu 8.000 Studierende am Sportzentrum zusammen und feiern sich und die Universität mit zahlreichen Sportturnieren, Spaßveranstaltungen und Showacts.

Neben Tanzduellen und Fitnesskursen gibt es beim DIES ein actionreiches Bühnenprogramm und Live Musik, bei der Du es dir auf dem Gelände gemütlich machen oder einfach mittanzen kannst. Für das leibliche Wohl sorgen jede Menge Food Trucks. Wenn 1.000 begeisterte Zuschauer*innen im Sonnenuntergang die Teilnehmenden des Klimmzugcontest lautstark anfeuern, neigt sich der Tag stimmungsvoll dem Ende zu. Spätestens jetzt werden Pläne für den nächsten Sommertag am IFL oder Heldentaten am DIES Academicus 2023 geschmiedet. Freut euch drauf!



Für die Ausleihe der Sportgeräte reicht eine Hochschulsport-, FIZ- oder Roxx-Mitgliedschaft, diese gilt dann automatisch auch für Familienmitglieder und Freunde des Mitglieds. Die Ausleihe endet mit dem Ende der täglichen Öffnungszeit der my.Box.

my.sport.uni-goettingen.de/blog/my-sportbox

Die my.Box öffnet ab April zunächst zu folgenden Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 16:00 – 20:00 Uhr, Sa. + So. 12:00 – 18:00 Uhr. Wenn die Abende länger werden, erweitern wir auch die Öffnungszeiten $(\!(\!\langle\!()$



Inhaltsverzeichnis

Sommersemester 2022

4-5

7

8





Interview

"Schlechte Karten für die Winteruniversiade"

Ein Interview mit den Kaderathlet*innen der Universität Göttingen Pia Buchholz und Matti Bruns

Auf my.sport

Rugby -

Ein Interview mit Übungsleiter Arne

Floorball -

an die Schläger, fertig, los!

Rally Obedience und Agility auf den Hund gekommen



Warm-Up

Draussen Sport am Hochschulsport

12

 Kurz gemeldet 7-8

DHM Sportklettern

DIES Academicus

Neue Kursorganisation

Healthy Campus

9-14 Querbeet

Couchpotato goes Klettersport

Zwischen schwindelerregenden Höhen und Ganzkörper-Muskelkater

Hochschulsport-Angebot

Selbsttest Ein Sprint durch das Infos aus dem Hochschulsport

17-25

Bewegendes 26-30

Schon wieder Muskelkater 26

FIZ 28

Nur was für Bodybuilder*innen?

Muscle Booster & Co 30

Ist der Hype um Sportnahrung berechtigt?

Und jetzt?

14





Deutsche Hochschulmeisterschaft Sportklettern

Die besten kletternden Studierenden Deutschlands treffen sich am 14.05.2022 in der Kletterhalle der Universität Göttingen zur Deutschen Hochschulmeisterschaft Leadklettern. Ermittelt werden die deutschen Hochschulmeister*innen, die ihr Können in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden im RoXx unter Beweis stellen müssen. Auch Studierende der Universität Göttingen werden sich im Wettkampf messen und versuchen die amtierenden deutschen Hochschulmeister*innen Lena Herrmann (Uni Bayreuth) und Leo Eggenwirth (Uni Kassel) zu bezwingen. Für alle Interessierten wird es einen Live-Stream von der Veranstaltung geben.

Neue Kursorganisation

Ab sofort findest Du im Sportprogramm eine neue und einheitliche Struktur unseres Angebotes. Wir teilen unsere Angebote in 4 Kategorien auf: Neben festen Kursen findest Du Freie Trainings- und Übungszeiten sowie Einzeltickets. Workshops sind einmalige Blockveranstaltungen. Die neuen Kategorien vereinfachen unsere Angebotspalette und wir erhöhen damit die Flexibilität für Deine Teilnahme im Hochschulsport. Alle Angebote sind weiterhin über unsere Homepage mit dem individuellen Hochschulsport Account buchbar.



Infos unter:

my.sport.uni-goettingen.de/roxx/ dhm-sportklettern/





Infos unter:

my.sport.uni-goettingen.de/blog/ Kursorganisation









→

DIES Academicus

Am 01.06. ticken die Uhren am Sportzentrum anders und der Hochschulsport lädt zu Deutschlands größtem Uni-Sportfest ein. Nach dem DIES digital in 2020 und DIES:Light in 2021 starten wir wieder durch und planen diverse Highlights. Im Herzen des Tages steht wie immer das Mixed-Fußballturnier mit über 70 Teams. Neu im Programm wird das Roundnet Turnier sein. Besondere Heldentaten sind beim Bobbycar-Wettrennen und beim Klimmzugcontest zu erwarten. Live-Musik und eine Food-Truck-Meile sorgen für das nötige Durchhaltevermögen bis zum Sonnenuntergang.



Infos unter www.dies.uni-goettingen.de



Healthy Campus

Die Gesundheitsförderung ist ein bedeutendes Anliegen des Hochschulsports. In einem neuen Gesundheitsprojekt des Hochschulsports unter dem Titel "(Re-)Start: Gemeinsam gesund studieren" wird ab diesem Sommersemester ein Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit gestartet. Neben vielfältigen Angeboten aus den Bereichen Bewegung und Ernährung liegt ein Schwerpunkt darin, neuen Studierenden der Universität die Integration in die gesunden Lebenswelten der Universität zu erleichtern. Im Angebot sind spezielle Entspannungsprogramme, Workshops zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen sowie gesundheitsbezogene Kulturveranstaltungen. In Zusammenarbeit mit der ZESS werden weiterhin Veranstaltungen zur Gesundheitskompetenz angeboten.

HAZINA BIRKARA

Infos unter www.healthycampus-goettingen.de





Couchpotato goes Klettersport

zwischen schwindelerregenden Höhen und Ganzkörper-Muskelkater

TEXT: LILLIAN GREBENSTEIN FOTO: ARCHIV

Ehrfürchtig blicke ich steil nach oben und beobachte einen Mann, der die vierzehn Meter hohen Kletterwände mühelos in kürzester Zeit erklimmt. Ob das bei mir, dem Sportmuffel schlechthin, auch so geschmeidig aussehen könnte? Ich werde es wohl oder übel dieses Wochenende in dem Einstiegskurs des "Toprope"-Kletterns herausfinden. Bei diesem Kurs werden grundlegende Inhalte des Klettersports im Roxx-Kletterzentrum des Hochschulsports Göttingen vermittelt.

Die hohen Wände der Kletterhalle sind gelb und orange angestrichen und gesprenkelt von tausenden, bunten Klettergriffen. Wenn ich daran denke, dass ich bereits Muskelkater kriege, wenn ich schwere Einkaufstüten nachhause schleppe, frage ich mich, wie ich mich mit eigener Kraft an diesen Steinen hochziehen soll.

Meinem Grübeln wird ein Ende gesetzt, als unser Kursleiter uns begrüßt. David ist, wie die meisten Angestellten im Roxx, ebenfalls Student an der Georg-August-Universität. In den folgenden sechs Kursstunden wird er uns die Grundlagen des "Toprope"-Kletterns in der Halle vermitteln. "Toprope" bedeutet, die Wand mit einem am oberen Ende der Kletterwand vorinstallierten Seil zu erklimmen. Ziel des Kurses ist es, die zentralen Elemente so routiniert durchführen zu können, dass anschließend eigenständig im Roxx geklettert und gesichert werden kann.

Die erste halbe Stunde des Kurses bekommen wir eine theoretische Einführung in die zentralen Elemente im Klettersport, wozu primär das Sichern gehört. Dabei stellt sich die erste Herausforderung bereits bei dem sogenannten Achterknoten. Die kletternde Person knotet das Seil, das sie vor einem Sturz auf den Boden bewahrt, selbst am eigenen Klettergurt fest. Ich schlucke, als mir bewusst wird, dass meine Sicherheit somit wortwörtlich in meinen eigenen Händen liegt. Nach einigen Anlaufschwierigkeiten, bei denen ich kurzzeitig meine persönlichen Fähigkeiten anzweifle, sitzt der Knoten jedoch fest.

Als Pendant dazu sorgt die sichernde Person am Boden mit einem speziellen Gerät dafür, dass der Kletternde sicher im Seil hängt. "Klettern



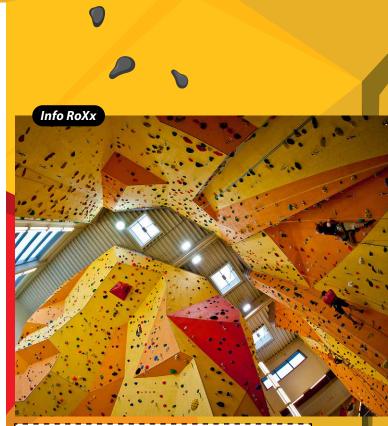
ist, im Vergleich zum Bouldern, somit ein Teamsport", sagt David. Es ist ein Sport, der nicht nur vom eigenen Selbstvertrauen, sondern auch vom Vertrauen in die sichernde Person lebt. Meine Partnerin und ich prüfen bei dem sogenannten Partnercheck, ob wir jeweils richtig geknotet und die Karabiner eingehakt haben. Erst danach geht es in die Höhe

Die Farben der Klettergriffe weisen auf verschiedene Routen hin, die erklimmt werden können. Dabei stellen Steine der gleichen Farbe jeweils eine Route dar, die in ihren Schwierigkeitsgraden zwischen 3 (leicht) und 10 (sehr schwer) variieren. Somit ist für Neulinge, aber auch Profis stets die passende Route vorhanden. Ich fange mit der Schwierigkeitsstufe 4 an und erklimme die Wand überraschenderweise relativ entspannt innerhalb weniger Minuten. Erst als ich nach unten, auf die Kletterhalle hinabblicke, schießt Adrenalin durch meinen Körper. Vierzehn Meter sehen von oben höher aus, als von unten – das ist vielleicht meine wichtigste Erkenntnis des Tages. So sind meine Knie etwas weich, als ich wieder auf dem Boden ankomme.

Die folgenden Stunden verbringen wir in Action. Während David uns beaufsichtigt und unterstützt, üben wir immer wieder das Sichern und Klettern in der Praxis und mit der fortschreitenden Zeit, schwinden auch meine Kräfte. Als es um 20 Uhr für diesen Tag geschafft ist, sitze ich erschöpft und dennoch glücklich in der großen Umkleide. Ich hole meine Habseligkeiten aus einem der vielen Spinde und unterhalte mich kurz mit zwei Teilnehmerinnen aus meinem Kurs über unsere Eindrücke. Scheinbar bin ich das schwächste Glied, zumindest sind die Beiden noch voller Power.

Am nächsten Morgen tut mir der ganze Körper weh. Doch trotz der Wehwehchen wird auch heute wieder fleißig geklettert. Nach einem Kaffee und einer entspannten Autofahrt freue ich mich auf all das, was mich heute erwarten wird. David stellt uns verschiedene Sicherungsgeräte vor, die sich in dynamische Sicherungsgeräte, Halbautomaten und sogenannte Autotuber unterscheiden und verschiedene Vor- und Nachteile bieten. Alle Sicherungsgeräte erfordern die volle Aufmerksamkeit der sichernden Person, dynamische Sicherungsgeräte helfen einen Sturz sanft abzubremsen, die Halbautomaten blockieren das Seil unmittelbar. Autotuber ermöglichen der sichernden Person die Bremswirkung des Sicherungsgerätes manuell zu dosieren. Außerdem teilt David sein Wissen über Techniken des Kletterns mit uns. Wichtig sei es demnach, den Körper möglichst nah an der Wand zu halten und eher mit den Fußspitzen, als mit der gesamten Fußfläche zu klettern. Im Anschluss versuchen wir die Tipps praktisch anzuwenden.

An diesem Tag klettere ich eine 5+ Route, die in ihrem Schwierigkeitsgrad etwas höher ist als eine normale 5. Andere Teilnehmende aus dem Kurs versuchen sich bereits an einer 7. Ich sehe ihnen beeindruckt zu, erstaunt darüber, welche Fortschritte sie seit gestern gemacht haben. Und dann ist der Kurs plötzlich schneller vorbei, als ich es mir vorgestellt hatte. In einer Abschlussrunde kriegen wir den DAV-Kletterschein zum "Indoor-Toprope" ausgehändigt. Am Ende des actiongeladenen Wochenendes bin ich mir sicher, dass das nicht der letzte Kletterkurs gewesen sein wird, an dem ich teilgenommen habe. Und wer weiß, vielleicht war dieser Kurs auch der Anfang einer Metamorphose von der Couchpotato zur Klettersportlerin.



Roxx Kletterzentrum Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10:00 bis 23:00 Sa & So: 10:00 bis 21:30

Empfohlen:

- Einstiegskurs Toprope / Sichern im Toprope / Klettern im Toprope / Partnercheck
- · Sichern bei Gewichtsunterschieden
- · Sicherungsverhalten
- Prüfung zum DAV-Kletterschein Toprope indoor

Dauer: 2 x 3 Stunden **Teilnehmer:** 3-6 Personen

Preis: 39€ Studierende, 49€ Bedienstete, 52€ Gäste

my.sport.uni-goettingen.de/roxx











Keine Panik!

Eine Ummeldung deines Hauptwohnsitzes nach Göttingen bringt dir über 140 Vorteile und keinen Nachteil!

Anmeldung nur nach Online-Terminvereinbarung unter

termin.goettingen.de

Aktuelle Infos unter

www.aktion-heimspiel.de

Eine Initiative von:









Unterstützt von:

GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT

HEIMVOR

STUDIENAUSWEIS Viola Glücklich

Gültig bis: Studienende

Matrikelnummer: 00013093046







Schlechte Karten für die Winteruniversiade



TEXT: CHARLOTTE BENDLER, LINA RINNE FOTOS: RIEKE BRUNS KARTENQUELLE: FISU, orig. Ausschnitt Studierenden-WM 2022

Sie ist eher unbekannt, aber ein riesiges Event – quasi die Olympischen Spiele für Studierende:

Die Universiade.

Es gibt wie bei den Olympischen Spielen eine Sommer- und eine Winteruniversiade, die wechselweise alle zwei Jahre stattfindet. Bei den Wettkämpfen messen sich tausende Studierende aus verschiedenen Ländern in unterschiedlichen Sportarten. Bei der Wintervariante natürlich auf Eis und Schnee. Nicht nur Medaillen zu gewinnen, sondern bereits die Teilnahme an der Universiade ist ein einmaliges Ereignis. Leider hat die Coronapandemie der 30. Winteruniversiade, die im Dezember 2021 in der Schweiz stattfinden sollte, einen Strich durch die Rechnung gemacht. Zur großen Enttäuschung zweier Sportler*innen, die die Georg-August-Universität im deutschen Kader vertreten hätten.

Wir haben mit Pia Buchholz und Matti Bruns über die Winteruniversiade und ihre eher ungewöhnliche Sportart, den Ski-Orientierungslauf (Ski-OL), gesprochen.

Links: Pia Buchholz (21) studiert Mathe und Physik auf Lehramt Sie kam schon als Kind durch ihre Eltern mit Wintersport in Kontakt und startete mit Langlauf, wandte ihr Interesse aber der "spannenderen Sportart" Ski-OL zu.

Rechts: Matti Bruns (20) studiert Sport und Skandinavistik Er macht schon sein ganzes Leben lang Orientierungslauf und läuft Ski. Über seinen Verein - den MTK Bad Harzburg - ist er zum Ski-OL aekommen.





Wie lange macht ihr schon Ski-Orientierungslauf und wie seid ihr zu der Sportart gekommen?

Matti: Ursprünglich bin ich über den Fuß-Orientierungslauf dazu gekommen, beziehungsweise bin ich auch Ski gelaufen. Aber ich kann mich nicht mehr genau daran erinnern, wann das angefangen hat. Wir haben ein paar Bilder, wo ich mit meiner Oma unterwegs bin, und das muss schon sehr lange her sein.

Pia: Meine Eltern haben Biathlon gemacht und dadurch war ich schon sehr früh auf Ski. Wir waren im gleichen Verein wie Familie Bruns und sind durch sie zum Orientierungslauf gekommen. So habe ich dann irgendwann erfahren, dass es auch Ski-Orientierungslauf gibt.

Wie oft trainiert ihr in der Woche und was macht ihr, wenn es hier keinen Schnee gibt?

Pia: In der Woche trainiere ich fünf bis sechs Mal. Meistens Laufen für die Ausdauer, Krafttraining und auch spezifische Fuß-OL-Aufgaben. Im Winter, wenn es der Schnee zulässt, gehen wir im Harz auf Ski. Außerdem waren wir vor der Saison zweimal in Oberhof im Ski-Tunnel, damit wir auf Schnee kommen. Zusätzlich machen wir auch viel Kartenarbeit. Matti: Dieses Kartentraining kann auch gut im Göttinger Stadtwald absolviert werden, da gibt es ziemlich viele Wege. Man schaut auf die Karte, auch wenn die nicht mit dem Wald übereinstimmt, und kann überlegen: Muss ich nach rechts oder nach links. So kann man das bei einer Laufeinheit trainieren.

Was gefällt euch am Ski-Orientierungslauf am besten?

Pia: Orientierungslauf macht Spaß, ist abwechslungsreich und man kann es im gleichen Gelände nochmal machen, wenn eine andere Strecke drauf liegt. Zusätzlich lernt man Orte kennen, wo man sonst nicht unbedingt hinfahren würde. Und die Leute, die Orientierungslauf machen, sind wie eine große Familie.

Wie kommt man zur Winteruniversiade? Muss man sich über Vorwettkämpfe qualifizieren oder wie lief das bei euch ab?

Matti: Ein bisschen mussten wir auch im Fuß-OL Leistung bringen, und es wurden unsere Trainingspläne angesehen. Wir mussten eine spezifische Trainingsplanung vorweisen, die auf diese Wettkämpfe hingeführt hat und ein bestimmtes Trainingspensum.

Pia: Bei anderen Sportarten sind die Auswahlkriterien strenger, weil es mehr Sportler*innen aus Deutschland gibt, die auch zur Universiade wollen.

Wie war es dann für euch zu erfahren, dass die Winteruniversiade ausfällt?

Pia: Es war schon enttäuschend, weil ich mich darauf gefreut habe, an diesem Event teilnehmen zu dürfen. Es ist nach Olympia die zweitgrößte Sportveranstaltung, und das wäre schon eine krasse Erfahrung geworden.

Matti: Einerseits bin ich auch traurig, weil man auf so ein Event lange hintrainiert und dann natürlich gerne hinfährt. Andererseits hatte ich nach den Junioren-Weltmeisterschaften im Fuß-OL etwas Probleme mit meinen Bändern und war froh, noch besser regenerieren zu können. Wir sind jetzt zu den Studierenden-Weltmeisterschaften gefahren, das ist aber schon eine deutliche Nummer kleiner. Wenn man wählen müsste, würde man natürlich zur Winteruniversiade fahren. Das Spannende ist auch, dass es dort die ganzen anderen Sportarten gibt, der Austausch mit anderen Sportler*innen der anderen Sportarten da ist und so ein großes Gemeinschaftsgefühl hat. Wie bei den Olympischen Spielen.

Was waren eure Ziele für die Universiade? Wolltet ihr eine Medaille gewinnen oder war es euch einfach nur wichtig teilzunehmen?

Pia: Da die ganzen Wettkämpfe ausgefallen sind, wissen wir gar nicht so genau, wo wir stehen. Auch das Teilnehmer*innenfeld ist schwierig einzuschätzen, weil ich bei vielen, mit denen ich sonst laufe, gar nicht weiß, ob die studieren. Da Deutschland im Vergleich zu Skandinavien, Russland, Tschechien oder der Schweiz im Ski-OL nicht wirklich mithalten kann, war eine Medaille nicht so wahrscheinlich, und ich hätte mich auch über eine Top-20-Platzierung gefreut.

Matti: Ich mache das eher selten an Platzierungen fest, bei mir geht es grundsätzlich immer darum, die bestmögliche Leistung zu erbringen. Und viele Erfahrungen zu sammeln, weil das ein ganz anderes Format ist, bei dem man erst mal schauen muss, wie man damit umgeht und wen man als Gegner hat.

Pia: Orientierungslauf ist ein schwer vorhersehbarer Sport, weil alles passieren kann. Selbst die Favorit*innen können einen Posten überlaufen und dadurch disqualifiziert werden oder einen Materialbruch haben und Zeit verlieren.

Kann man sich beim Ski-Orientierungslauf auch verirren?

Pia: Beim Ski-OL in Deutschland, da man meistens auf breiten Spuren läuft, sollte das nicht passieren. In Norwegen sieht das anders aus: Da gibt es noch viel mehr kleine Spuren und wenn auf der Strecke schon zwei oder drei Wettkämpfe stattfanden oder man spät startet, kann es sein, dass Leute quer gefahren sind und ein vierter Weg entsteht, wo nur drei Wege in der Karte eingezeichnet sind. Da die Zeiten und die Reihenfolge der Posten über einen Chip registriert werden und der erst im Ziel ausgelesen wird, würde spätestens da auffallen, wenn jemand fehlt.

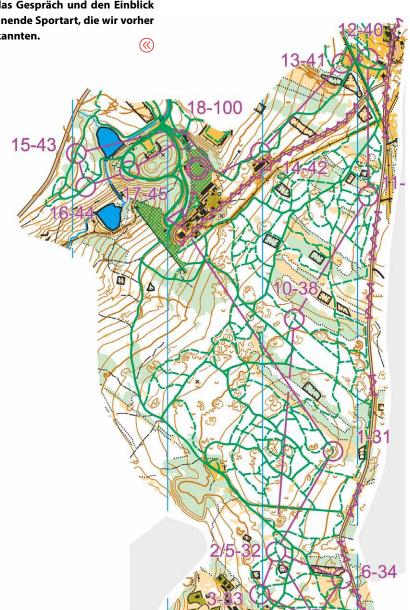
Matti: Wenn einige Zeit nach Zielschluss noch nicht alle mit ihrem Chip ausgelesen haben, würden zuerst Leute von der Organisation durch den Wald laufen und nach der vermissten Person suchen. Sollte das nicht erfolgreich sein, werden Polizei und Bergwacht verständigt. Bei größeren Wettkämpfen habe ich das noch nie erlebt. Mir ist nur ein einziger Fall bei Vereinsmeisterschaften bekannt.

Danke für das Gespräch und den Einblick in eine spannende Sportart, die wir vorher noch nicht kannten.

Info Orientierungslauf (OL)

Mit Hilfe von Karte und Kompass werden im Gelände verschiedene Posten in richtiger Reihenfolge abgelaufen – ein guter Orientierungssinn ist unerlässlich. Die schnellste Person gewinnt, vorausgesetzt sie hat keinen Kontrollpunkt verpasst. Orientierungslauf im Wald findet zu Fuß statt (Fuß-OL), aber es gibt auch Sonderformen wie den Ski-Orientierungslauf (Ski-OL). Dieser kann im gleichen Gelände stattfinden, wenn Schnee liegt. Ski-OL ist in Deutschland eine Nischensportart, die aber unter anderem im Harz betrieben wird.

Orientierungslauf wird auch vom Göttinger Hochschulsport angeboten.

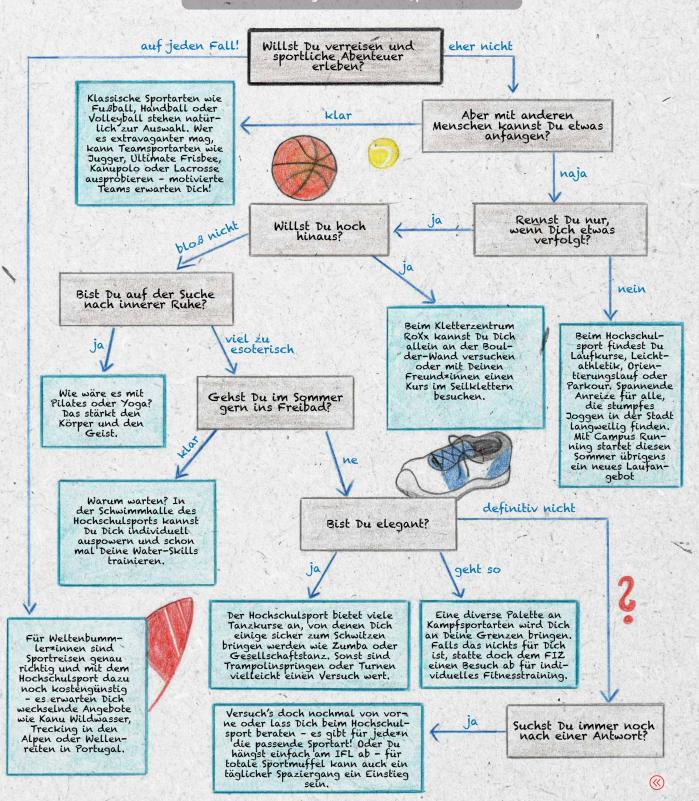


Selbsttest:

Ein Sprint durch das Hochschulsport-Angebot

Na, heute schon an Sport gedacht? Wahrscheinlich schon, denn Du liest den Seitenwechsel. Aber hast Du heute Sport gemacht? Fehlt Dir die Motivation oder die richtige Sportart, um Dich von der Couch aufzuraffen? Suchst Du eine Sportart, die Dich so richtig erfüllt?

> Lauten Deine Antworten auf diese Fragen JA, findest Du die Lösung vielleicht hier. Los, probier's aus!





Zum Thema Krankenversicherung haben wir viele Antworten – in der Zentralmensa und auch digital.

Was passiert mit meiner Krankenversicherung, wenn ich 25 werde? Wie läuft es bei einem Praktikum, Nebenjob oder als Werkstudent/in? Was mache ich bei einem Auslandssemester? Wie geht es nach dem Ende meines Studiums oder beim Start in den Beruf weiter? Was muss ich als Beschäftigter der Hochschule wissen?

Bei Fragen schreiben Sie mir, rufen Sie mich an oder besuchen Sie unsere Kundenberatung auf dem Campus in der Zentralmensa. Ich berate Sie gern:



Aline WitzkeTel. 040 - 460 65 11 14 02
aline.witzke@tk.de



GREAT BARRER RUX

ZEIGT, WAS IN EV(H STE(KT!



GÖTTINGEN



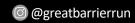
17.09.22

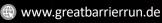
JETZT ANMELDEN FÜR GÖTTINGENS HINDERNISLAUF WWW.GREAT-BARRIER-RUN.DE

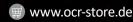
- 6 KM MIT 21 HINDERNISSEN
- NEV: 12KM MIT 31 HINDERNISSEN
- ERMÄSSIGUNG FÜR STUDIERENDE
- NEV: INDIVIDUELLE STARTZEIT WÄHLBAR
- TEAMANMELDUNG: PRO 5 TEILNEHMENDE ISTJE I STARTPLATZ KOSTENLOS!
- ÜBER 3.000 ZUS(HAVENDE, FOODTRU(K MEILE, KIDS RVN, AKTIONSMODULE & BIERGARTEN











über 100 Sportarten

Sportzentrum

Der Hochschulsport ist das sportliche Zuhause für über 15.000 Mitglieder. Günstige Tarife bei hoher Qualität bieten eine sportliche Vielfalt, die in der Region einmalig ist.

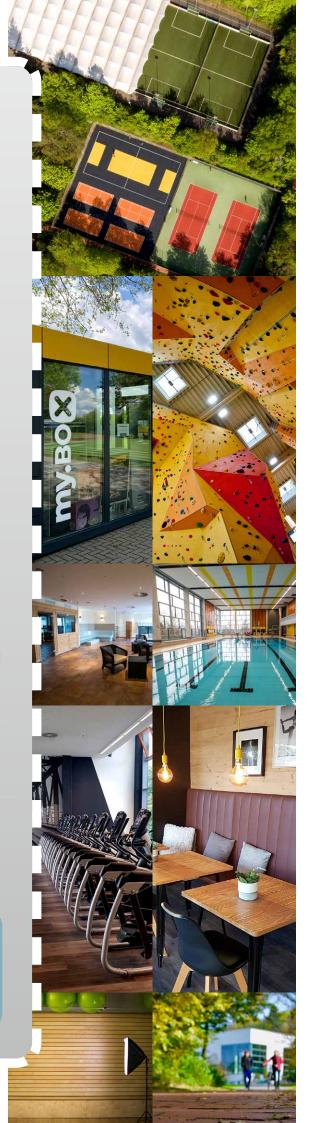
HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

SPORT

ROXX my. Lib campus.



Start des Sommerprogramms am 25.04.



Unser Ziel

Wir sind Deine Auszeit vom Studium aber dennoch mittendrin. Unter 100 Sportarten ist mit Sicherheit auch deine Leidenschaft dabei und hier sammelst Du deine Energie für die weiteren Aufgaben.

Unser Sportzentrum

Über 13 moderne Sporthallen und Kursräume unter einem Dach. Ein modernes Fitnessstudio, ein Kletterzentrum für Seilklettern und Bouldern, eine Schwimmhalle und diverse attraktive Outdoor-Sportflächen.

Hier sind wir:



Sei dabei und werde Mitglied!

Die Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Angeboten ist eine aktive Mitgliedschaft im Hochschulsport oder FIZ. Deine Buchungen, Platzreservierungen und Einzeltickets nimmst Du ausschließlich online mit Deinem Hochschulsport-Account über unsere Homepage vor.

Wir unterscheiden zwischen diesen Angebotsformen: Kurse, freie Trainings- und Übungszeiten, Einzeltickets und Workshops! Interessierst Du dich zusätzlich noch für unser Angebot im Bereich der GroupFitness-Kurse (letzte Seite) ist die Mitgliedschaft Pro genau die richtige für Dich.

Die aktive Mitgliedschaf wird beim Zutritt zu der Kursen am Drehkreuz abgefragt.



SPORT-BEREICHE



Athletik, Fitness und **Individualsport**

Bogensport Mountainbiking Bouldern Orientierungslauf

Indoor Cycling Parkour

Partnerakrobatik **Jumping Fitness** Rhönradturnen Jonglieren und

Akrobatik Trampolin Klettern Turnen Leichtathletik Walking

Hier stehen Kraft, Athletik, Koordination, Ausdauer oder Flexibilität als Trainingsziel im Fokus. Vom Gerätturnen zum Parkour oder von der Laufbahn in den Wald zum Orientierungslauf - wer auf der Suche nach neuen Möglichkeiten ist, findet hier spannende Sportarten!



Body & Mind

Meditation Rücken-Fit Movement Practice Taichi-Chuan Vertikaltuch Natürliche Bewegungsformen Yoga

Pilates

Alltag und Stress setzen Körper und Geist unter Druck. Wir leiden unter Verspannungen, Blockaden und Schmerzen. Lerne bei Body & Mind durch gezielte Übungen, Muskelverspannungen zu lösen und Dein inneres Gleichgewicht zu finden.

GroupFitness

BodyWorkout Fit & Flex Cardio & Workout HIIT 2in1 Cardio Dance Fit KiBo

PowerFit Core Workout

deepWork Step

Flexible Teilnahme, über 30 Kurse an 7 Tagen die Woche, top ausgebildete Teamer_innen und eine atemberaubende Gruppendynamik, wähle einfach die Pro Mitgliedschaft und finde aus 10 Kursformaten Dein individuelles Training.



Kampfsport

Aikido Kendo Boxen Kenjutsu

Bujinkan Ninjutsu Kickboxen / Muay

Fechten Thai

Jiu-Jitsu Kung Fu - Wushu Judo Selbstverteidigung

Karate Taekwondo

Nicht nur für Kontaktfreudige! Bei uns kannst Du in den Vollkontakt gehen oder auch Dein Gegenüber auf Säbeldistanz halten.



SPORT-BEREICHE



Spielsport und Rückschlagspiele

Fußball Air Badminton **Badminton** Handball

Basketball Inline-Skaterhockey

Beach-Handball Jugger Beach-Tennis Lacrosse Beach-Volleyball Roundnet Cricket Rugby Disc Golf **Tennis**

Flag Football **Tischtennis**

Ultimate Frisbee Floorball (Unihockey)

Footvolley Volleyball

Lass die Bälle fliegen! Die meisten Spielsportarten gehören zum offenen Angebot und die Teilnahme ist mit der Basis-Mitgliedschaft möglich. Einzelne Angebote sind als buchungspflichtige Kurse ausgeschrieben und es wird eine gesonderte Kursgebühr bei Anmeldung fällig.

Sportreisen

Abenteuersport Ski - und

Boulder-Snowboardreisen

und Klettertouren Skitouren Kanu-Wildwasser. Trecking

Kite-Surfing Wassersportwoche

Wellenreiten Segeln

Windsurfen

Wir bringen Dich an die besten Plätze für einen aktiven Urlaub. Unsere ausgewählten Reisepartner bieten Dir eine auf Studierendengruppen abgestimmte Reise, sowohl tagsüber beim Sport als auch am Abend beim geselligen Austausch.

Tanz

MTV Bachata

Bauchtanz Modern Dance

Cheerleading Rock'n'Roll

Gesellschaftstanz Shuffle Dance

HipHop **Urban Dance**

Irish Dance Zeitgenössischer

K-Pop Tanz und Contact

Lateinformation **Improvisation**

Latin-Dance Zumba

Wir bewegen jedes Semester über 600 Personen in unseren Tanzkursen. Die einmalige Vielfalt im Programm bietet jedes Semester neue Möglichkeiten. Im Wintersemester findet die Tanzgala Hochschulsport goes Dance statt, in der einige Gruppen einstudierte Choreographien vor über 1.000 Gästen vorführen.

Für die Teilnahme an den Tanzkursen ist neben der Mitgliedschaft eine Kursgebühr zu entrichten.



Wassersport

Aquafitness Rudern

Drachenboot Schwimmen

DLRG Rettungs-Stand Up Paddling

schwimmen Unterwasserrugby

Kanu Wasserball

Kanupolo

In unserer Schwimmhalle und dem Bootshaus in Wilhelmshausen können wir ein vielfältiges Wassersportangebot bieten. Neben Schwimmkursen und Aquafitness laden wir auch in die Unterwasserwelt Unterwasserrugby ein, oder gleiten mit dem Kanu oder Ruderboot an der Oberfläche.



DU suchst nach mehr?

my.ROXX

Kletterhalle

Unsere Kletterhalle bietet Indoor und Outdoor mit 1400 qm Seilkletterfläche und 500qm Boulderfläche jede Menge Abwechslung für alle Könnensstufen.

Das findest Du im RoXx:

Seilklettern und Bouldern

So machst Du mit:

- Anmeldung zu Kursen für alle Könnensstufen
- Freies Klettern und Bouldern für Personen mit Vorerfahrung
- · Trainingsgruppen für Ambitionierte!

Das kostet der Spaß:

Bouldern ab 3,50 EUR, Seilklettern ab 5,50 EUR zzgl. Verleihmaterial bei Bedarf (Schuhe, Gurt, Seil je 2 EUR)

my.fIZ

The place to be! Du suchst ein Studio in Göttingen? Dann bietet dir das FIZ optimale Trainingsmöglichkeiten. Über 2000qm Trainingsfläche in unterschiedlichen Räumen, umfangreiche Cardio, Functional und Freihantelbereiche mit modernen Geräten lassen keine Wünsche offen. Als FIZ Mitglied bist Du auch automatisch Pro Mitglied im Hochschulsport und über 100 Sportarten warten dort auf Dich.

Mit sportwissenschaftlich fundierten Trainingsberatungen hilft unser Team dabei, Deine persönlich gesetzten Ziele zu erreichen und die eigene Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Im gemütlichen FIZ-Bistro kannst Du Deine Pläne verfeinern oder Dich für Dein Training belohnen.

Das findest Du im FIZ:

- · Check-up zum Start
- Individuelle Trainingsplanung und -beratung
- · Cardio Bereich
- · Diverse Gerätezirkel
- Freihantelbereich
- Racks
- · Outdoor-Fitnessbereich
- Kurse im Bereich Athletik und Functional Training

So machst Du mit:

Trainieren für Mitglieder ohne Anmeldung

Das kostet der Spaß:

Mitgliedschaft ab 16 EUR pro Monat

SCHWIMMHALLE/SAUNA

Schwimmhalle

Unsere Schwimmhalle bietet tolle Möglichkeiten für alle Wasserratten. Egal ob Sportschwimmen, Aqua-Fitness oder Wasserball – wir versuchen alles anzubieten, was im Wasser stattfindet. Lust auf Paddeln? Dann komm in unsere Kanukurse.

Das findest Du in der Schwimmhalle:

Sportbecken mit 25m Länge, 1m- und 3m-Brett, Kurse und freie Übungszeiten

So machst Du mit:

- · Anmeldung zu den Kursen aus dem
- Sportprogramm wie Sportschwimmen, Kanupolo oder Aqua-Fitness
- Teilnahme an den freien Übungszeiten, hierzu kannst du online Eintritte auf deine Karte buchen

Das kostet der Spaß:

Mitgliedschaft Basis + Eintritt Schwimmhalle ab 1,70 EUR,

Guthaben online buchen

Sauna

Zur Schwimmhalle gehört auch die Saunalandschaft. Zwei Saunen und ein Ruhebereich laden zum Entspannen ein. Natürlich zu studifreundlichen Preisen. Am Wochenende kann die Sauna für jeweils 2,5 Stunden komplett gemietet werden.

Das findest Du in der Sauna:

Finnische Sauna, Farbsauna, Ruhebereich, Außenterasse

So machst Du mit:

Online Eintritte auf deine Karte buchen oder am Wochenende die Sauna komplett mieten

Das kostet der Spaß:

Eintritt Sauna 4 EUR (Schwimmbadeintritt + Saunaeintritt) Wochenendtarif für 2,5 Stunden Sauna exklusiv ab 48 EUR

HEALTHY.campus

Healthy Campus -Gesundheitsförderung

Wir sind der Überzeugung, dass Sport, Bewegung und mentale Stärke für alle in der Studienzeit einen positiven Effekt aufweisen kann. Dazu gehören auch Themen wie Achtsamkeit und Ernährung – schau einfach mal rein, wir haben Angebote von Couch Potatoe bis Duracell Hase

Das findest Du beim Healthy Campus:

Workshops und Kurse zum Thema Bewegung, (mentale) Gesundheit und Studium

So machst Du mit:

Angebot aussuchen und Online anmelden

Das kostet der Spaß:

Zwischen 0 EUR und 25 EUR

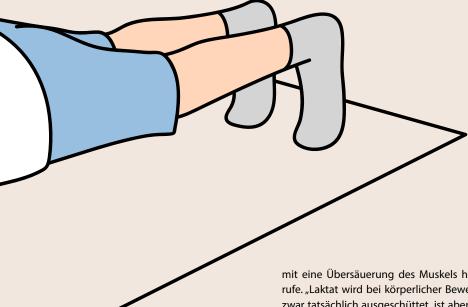




Schon wieder

TEXT: HANNAH KEIL ILLUSTRATION: DRAWLAB19/FREEPIK

Und jetzt?



noch hochmotiviert Training absolviert und dabei sogar mehr geschafft als sonst. Doch heute schmerzt jeder Muskel. Die naheliegendste Selbstdiagnose: Muskelkater!

Ab heute dann also die Schmerzen auf dem Sofa aussitzen und nächste Woche wieder mit dem Training anfangen? Gute Frage. Um den Muskelkater richtig einschätzen zu können, ist es erforderlich zu wissen, wo dieser eigentlich herkommt und was es für das weitere Training oder die anstehende Trainingspause bedeutet.

Dr. Pia Vinken, Diplom-Sportwissenschaftlerin an der Universität Göttingen, erklärt, dass Muskelkater häufig durch körperliche Überlastungen auftritt. Meist passiere dies in Situationen, in denen der Körper mehr leisten soll, als er tolerieren kann. Das kann durch stärkere Intensitäten im Sport oder durch unregelmäßige Bewegungen wie Fensterputzen oder spontan bei einem Umzug helfen, auftreten. "Auf muskulärer Ebene ist es eine Verletzung", so die Wissenschaftlerin. Durch die Überlastung kommt es zu mikroskopisch kleinen Rissen innerhalb der Muskelfasern. Lange Zeit galt der Volksglaube, dass Muskelkater durch die Laktatbildung im Muskel entstehe und damit eine Übersäuerung des Muskels hervorrufe. "Laktat wird bei körperlicher Bewegung zwar tatsächlich ausgeschüttet, ist aber nicht die Ursache für Muskelkater", sagt Pia Vinken. Das Schmerzempfinden bei Muskelkater reiche von einem leichten Ziepen bis hin zu dem Wunsch, sich vor Schmerzen nicht mehr bewegen zu wollen. Der Übergang vom reinen Muskelkater zu einer Muskelverletzung ist fließend: "Schmerz ist immer ein Warnsignal des Körpers und durchaus ernst zu nehmen." In den meisten Fällen ist die Selbstdiagnose Muskelkater richtig. Und was passiert, wenn es passiert ist? "Dann ist die Empfehlung, sich nicht komplett auszuruhen, sondern mit einer lockeren, meist ausdauernden Tätigkeit den Folgetag zu gestalten", rät die Sportwissenschaftlerin.

Neben der Bewegung kann Thermoregulation gegen Muskelkater helfen.

Lässt es sich nicht vermeiden, die gleiche schmerzende Muskelgruppe zu bewegen, dann sollte an dieser Stelle mit einer geringeren Intensität weitertrainiert werden. Die leichte Bewegung unterstützt den Wiederaufbau der durch den Muskelkater ausgelösten Verletzung. Nur bei einer tatsächlich schlimmeren Verletzung empfiehlt sie Ruhe.

Neben der Bewegung kann Thermoregulation gegen Muskelkater helfen. Dabei sei es am Ende egal, ob mit Kälte oder Wärme gearbeitet wird. Hauptsache es fühlt sich angenehm

an und durch die Applikation entsteht ein Zustandswechsel. Dadurch startet der Körper einen Gewöhnungsprozess, welcher zu einer Aktivierung des entsprechenden Muskels führt und den Heilungsprozess fördert.

Auch Sportmassagen können den Muskelkater vertreiben. "Diese sollten allerdings nur von Fachpersonal durchgeführt werden. Denn je nachdem, wie stark die Massage ist, schade ich dem Muskel mehr, als dass ich etwas Gutes tue", so Pia Vinken.

Zusätzlich können auch Substanzen wie Magnesiumpräparate die Muskelkaterheilung fördern. Wichtiger sei hier aber eine generell gute und bewusste Ernährung.

Wer dem Muskelkater vorbeugen will, sollte das Aufwärmen nicht vergessen. Dies sei der erste wichtige Schritt und reduziere bei gleicher Belastung die Wahrscheinlichkeit eines Muskelkaters enorm. Es empfiehlt sich, das Training langsam zu steigern. "Denn wie Stress kann der Körper Muskelkater für eine bestimmte Zeit aushalten und tolerieren, aber irgendwann ist eine Erholung notwendig", sagt die Wissenschaftlerin.

Letztlich gilt bei Muskelkater: Mit Vorbereitung und Aufwärmen dem Übel vorbeugen. Wenn der Muskelkater dann doch an der Tür klingelt, ihn als sanftes, aber schmerzendes Warnsignal wahrnehmen, sich freuen, dass das Training effektiv war und am nächsten Tag durch leichtere Bewegungen den Körper beim Heilen des Muskelkaters unterstützen.





16:15 Uhr:

Ich stehe vor dem hell erleuchteten FIZ, dem Fitnessstudio im Sportzentrum der Uni Göttingen, während um mich herum immer mehr Studierende ihre Fahrräder neben mir parken und dann gut gelaunt ins FIZ marschieren, um Sport zu treiben. Auch ich werde gleich durch die Glastür das FIZ betreten. Doch zuerst warte ich noch auf Anna, eine 22-jährige Studentin, die ich heute bei ihrem Training im FIZ begleiten darf. Denn ich möchte herausfinden, ob "fizzen" – wie es in grellen Lettern im Studio von der Wand scheint - nur etwas für die sportlichsten Studierenden ist, denen

man ihre Fitness schon von weitem durch die gut geformten Muskeln ansieht, oder ob es vielleicht auch etwas für durchschnittlich sportliche Menschen wie mich ist.

16:20 Uhr:

Anna hat gerade einen anstrengenden Unitag hinter sich gebracht und freut sich nun auf ihr Training. Deshalb begeben wir uns auch gleich in den freundlich eingerichteten Eingangsbereich des Fitnessstudios, wo wir uns zuerst beim Personal anmelden und dann in die Gruppenumkleiden gehen, um uns für unser Training fertig zu machen. Anna nimmt

wie die meisten hier eine Wasserflasche und ein Handtuch mit, das sie dann beim Training auf die Geräte legen wird.

16:35 Uhr:

Das Training beginnt. Als erstes geht es auf das Laufband, auf dem sich Anna warm macht. Während sie sich zu Beginn erst einmal gemächlich warm joggt, setzt die Person neben uns gerade zum Sprint an. Staunend beobachte ich aus den Augenwinkeln, wie sie scheinbar mühelos ihr Tempo immer mehr erhöht, während sie auf den Monitor vor sich schaut. Darauf sieht man neben der aktuellen

Geschwindigkeit auch Videos von bekannten Laufstrecken aus der ganzen Welt, gefilmt aus der Perspektive einer ebenso laufenden Person. Unterhaltung ist auf dem Laufband also geboten.

Ich lenke meine Aufmerksamkeit wieder auf Anna, denn diese erzählt mir jetzt, während sie das Tempo auf dem Laufband langsam erhöht, weshalb sie vor drei Jahren mit dem Training im FIZ angefangen hat: "Früher bin ich geritten, aber als ich nach Göttingen zog, habe ich damit aufgehört. Am Anfang habe ich gar keinen Sport gemacht, aber dann merkte ich, dass ich körperlich nicht ausgelastet war und außerdem bekam ich durch das ständige Sitzen Rückenschmerzen." Deshalb entschloss sich Anna eine Freundin im FIZ zu begleiten. Aus anfänglicher Skepsis wurde schnell eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen in Göttingen.

16:50 Uhr:

Wir verlassen den Cardio-Bereich, da nun Krafttraining auf dem Programm steht. Das Studio ist inzwischen ganz schön voll, doch wir haben Glück, denn das Gerät, an dem die Beinmuskulatur trainiert wird, ist frei. Während Anna sich das passende Gewicht einstellt, betrachte ich meine Umgebung ein bisschen genauer. Das FIZ hat eine Trainingsfläche von über 1400 Quadratmetern und mehr als 200 verschiedene Trainingsmöglichkeiten. Und es gibt noch eine tolle Nachricht für die Mitglieder: zum Sommersemester wird die Trainingsfläche um 600 Quadratmeter inklusive einer Outdoorfläche erweitert, sodass die Sportler*innen dann während des Trainings die Sonne genießen können. Alles im FIZ wirkt sauber und modern, und die Atmosphäre ist entspannt. Hier können sich alle auf die eigenen sportlichen Ziele konzentrieren.

17:10 Uhr:

Während Anna nun die Hanteln stemmt, fallen mir drei sehr muskulöse Jungs auf. die neben uns schwere Gewichte heben. Diese drei sehen tatsächlich so aus, wie ich mir die FIZ-Mitglieder vorgestellt hatte. Doch als ich mir die anderen im FIZ anschaue, stelle ich fest, dass mein Vorurteil nur selten zutrifft. Die drei Bodybuilder sind eher die Ausnahme, denn die anderen Trainierenden sehen zwar meistens sportlich, aber doch ziemlich "normal" bemuskelt aus.

17:20 Uhr:

Anna erklärt mir beim abschließenden Dehnen, dass ihr am FIZ am besten gefällt, dass man kommen und gehen kann, wann man will. Außerdem findet sie es gut, dass man allein oder zusammen mit anderen Personen kommen kann. Neben der Flexibilität ist ein weiterer Pluspunkt, dass das FIZ sehr günstig ist. "Ich muss nur 18 Euro pro Monat bezahlen. Das ist recht günstig. Früher habe ich für eine einzelne Reitstunde schon fast genauso viel bezahlt."

17:30 Uhr:

Nach dem Training gibt es noch einen Proteinshake an der Bar des Fitnessstudios. Dabei treffen wir auf Stefan Meyer, den Studioleiter des FIZ. Wir nutzen die Gelegenheit, uns nach dem Personal zu erkundigen. Stefan erzählt uns, dass das FIZ neben einigen Festangestellten und Auszubildenden auch studentische Aushilfskräfte beschäftigt. Für die ganz großen FIZ-Fans wäre das also vielleicht eine Möglichkeit, noch mehr Zeit im Studio zu verbringen und dabei sogar noch Geld zu verdienen, sofern sie die passenden Qualifikationen besitzen. Außerdem berichtet uns Stefan, dass aktuell circa 4000 Menschen Mitglied im FIZ sind – ganz schön viel, wie ich finde. Aber nach dem Tag heute kann ich verstehen, dass viele Studierende hier gerne trainieren.

17:45 Uhr:

Als wir das FIZ verlassen, erzählt mir Anna, dass sie am Anfang nicht genau gewusst habe, ob "Fizzen" etwas für sie sei, da sie angenommen habe, im FIZ seien nur sehr sportliche Menschen, aber sie habe schnell gemerkt, dass hier alle willkommen seien. Ihr gefiele die lockere Atmosphäre: "Wenn ich ratlos vor einem Sportgerät stehe und nicht weiß, was ich da machen soll, kommt oft jemand und fragt, ob Hilfe benötigt wird." Dabei ist es egal, welchen Trainingsstand und welchen Körper man habe, im FIZ ist jede*r willkommen und auch ich beschließe, dass dieser Besuch im FIZ nicht mein letzter gewesen sein soll.



"Mega Gain" und "Performance Booster" gedruckt auf knalligen Dosen – Sportnahrungsergänzungsmittel (engl. supplements) kann man mittlerweile nicht nur im Fitnessstudio, sondern auch im Supermarkt und zahlreichen Onlineshops kaufen. Aber halten die Mittelchen, was sie versprechen?

Supplement – im Deutschen "Ergänzung" – sagt bereits, dass die Pulver und Pillen eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen, sondern eben maximal ergänzen können. Der Bedarf lässt sich schwer pauschalisieren, sagt auch Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler Lasse Ahl. Er betont, dass der Bedarf für Supplements individuell sehr unterschiedlich sein kann: "Am wichtigsten ist die Frage, wie sich eine Person grundsätzlich ernährt, wie die Lebensumstände sind und natürlich, wie hoch die sportlichen Ambitionen sind."

PROTEINE

Proteine sind für sämtliche Vorgänge unseres Körpers unverzichtbar, auch für unsere Muskeln. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht (g/Kg/Tag). Doch auch der tägliche Eiweißbedarf ist nicht zu pauschalisieren, sondern hängt von individuellen Faktoren ab:

• ALTER:

Für ältere Menschen kann eine Erhöhung auf 1,2 g/kg/Tag dem altersbedingten Muskelverlust entgegenwirken.

• SPORTLICHE AMBITIONEN:

Wer Kraft und Muskelmasse vergrößern möchte, kann die Proteinzufuhr auf 2,2 g/kg/Tag erhöhen, denn eine ausreichende Versorgung der Muskeln mit Aminosäuren (daraus bestehen Proteine) kann für eine höhere Synthese von Proteinen nach dem Training sorgen.

• ENERGIERESTRIKTION:

Eine erhöhte Proteinzufuhr auf 2,4 g/kg/Tag in Kombination mit Krafttraining kann dem Muskelabbau bei einer Diät entgegenwirken. Hier hängt der Proteinbedarf von der Höhe der Energierestriktion ab.

Es ist also etwas kniffelig, den passenden Proteinbedarf je nach Zielsetzung zu ermitteln. Was die Eiweißpulver angeht, so enthalten die meisten mindestens 70 g Proteine pro 100 g sowie ein vollständiges Aminosäureprofil und übertreffen damit alle "natürlichen" Lebensmittel. Wer also auf ein halbes Kilogramm Magerquark nach dem Training verzichten und doch sicherstellen möchte, genug Eiweiß aufzunehmen , kann dies mit einem Shake supplementieren.

Fazit:

Für alle, die nicht auf ihren erhöhten Proteinbedarf kommen, können Protein-Supplements eine bequeme Alternative sein.

BCAAS

(Engl. branched-chain amino acids)

Als Pulver, Tabletten, sogar als Energydrink werden BCAAs bereits vermarktet. BCAAs umfassen die verzweigtkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Sie gehören zu den essenziellen Aminosäuren und werden nicht vom Körper hergestellt, sondern müssen über Nahrung zugeführt werden. Was ist aber der Vorteil von BCAAs gegenüber einem Proteinpulver mit vollständigen Aminosäureprofil?

Leucin beispielsweise ist ein wichtiger Auslöser für die Proteinsynthese. Ohne die Zufuhr der restlichen Aminosäuren ist Leucin aber trotzdem nutzlos. Wer bereits auf den persönlichen Proteinbedarf achtet, hat im Normalfall keinen Vorteil durch eine Einnahme von BCAAs. Daher – so auch Lasse Ahl – ist unklar,

wie groß der tatsächliche Effekt auf die Trainingsleistung ist.

Fazit:

Eine Einnahme von BCAAs allein ist nutzlos. Ein Proteinpulver deckt alle Aminosäuren ab und ist oft günstiger als BCAAs.

KREATIN

Kreatin ist das wohl am besten erforschte Sport-Supplement. Kreatin kommt auf natürliche Weise im Muskel vor und ist bei schnellen und intensiven Muskelkontraktionen für eine schnelle Energiebereitstellung verantwortlich. Sportler*innen können durch 0,3 g Kreatin-Monohydrat-Supplementierung vor dem Training eine bessere Kraftausdauer erzielen. Schädliche Effekte von Kreatin sind – sofern keine Vorerkrankungen vorliegen – bislang nicht bekannt.

Fazit:

Eine Einnahme von 0,3 g Kreatin bis zu einer Stunde vor dem Training kann die Kraftausdauer verbessern.

Auch Lasse Ahl substituiert regelmäßig Kreatin und Proteine, aber vor allem bestimmte Mikronährstoffe - schlicht und einfach, um sich gesund zu halten. Während Kreatin- und Protein-Supplements individuell unterschiedliche Effekte zeigen, sind BCAAs eher Geldverschwendung. Ein Proteinshake kann für alle mit erhöhtem Proteinbedarf eine bequeme Option im Alltag sein. Grundsätzlich sind Supplements jedoch weder ein Muss, noch ersetzen sie eine gesunde Ernährung.







baren Müllbeutel

aus Biofolie.

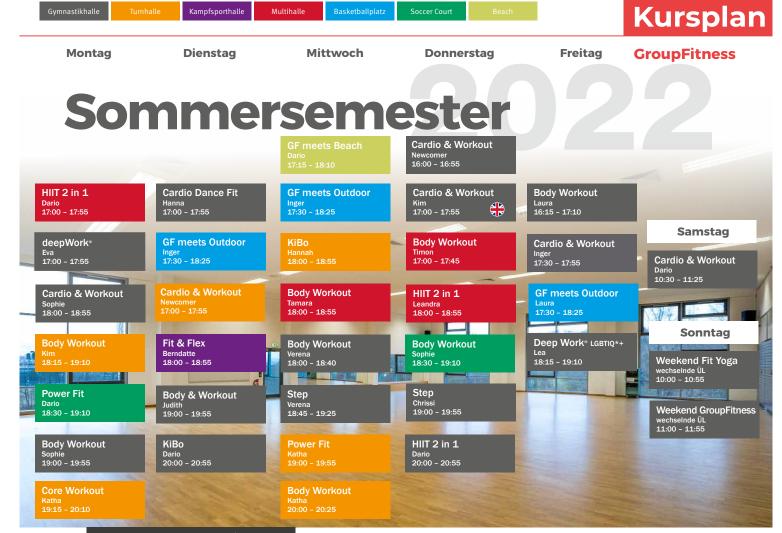
Je weniger Abfälle wir produzieren, desto mehr entlasten wir unsere Umwelt. Je mehr Abfälle wir richtig entsorgen, desto weniger neue Rohstoffe benötigen wir. Bitte machen Sie mit! Alles zum Thema Abfalltrennung und Abfallvermeidung unter www.geb-goettingen.de



und verschmutzten

Papiere und

Kartons.



Sei dabei

mit der Mitgliedschaft Pro ab 6,10 Euro pro Monat!

Group-Fitness im Hochschulsport

Eine Mitgliedschaft - täglich Kurse!

- Einstieg in die Kurse jederzeit möglich
- Online Plätze reservieren einfach dem qr-code folgen!
- In der Mitgliedschaft Pro ist auch die Hochschulsport Mitgliedschaft Basis enthalten!



Stay tuned on my.sport.uni-goettingen.de